

のびのびサークルだより

【リニューアル第16号】2025年7月活動報告



活動日時：令和7年7月26日（土）10:00-11:30

活動場所：健康活動ひろば（こかげ） 内容：即興ダンス

講師：高橋陽子 アシスタント：稲森洋子/青柳ひづる

参加者5名 保護者5名 ボランティア2名 計15名

今日も晴れてとても暑い日でした。新しく小学校4年生のHさんが来てくれました。仲間が増えて嬉しいです。輪になって、一人ずつ、自分の名前を、みんなの前で伝えてから始めました。



いつものように、座ってストレッチから始めます。筋トレや片足バランスも上手に出来ました。そして、音楽に合わせて、いろいろ歩きで体を温めます。後ろ歩き、つま先歩き、かかと歩きなどなど。リーダーを決めて、まね歩きも楽しいですね。転がったり、ウサギのようにピョンピョン飛び跳ねたり、色々なアイデアが参加者のみなさんから出てきました。

ポーズ遊びでは1人目がポーズした空間に、2人目がポーズして加わります。3人4人と人数を増やしていきました。

5分休憩を挟んで、スカーフのダンスをしました。2人のペアダンスです。スカーフを持っている人は、踊りながら、パートナーにスカーフを渡します。スカーフを渡した人は、ポーズをとってストップします。スカーフを渡された人は、ゆっくりと踊りを始めます。見てると自分もやりたくなりますね。スカーフの数を増やして、みんなで踊ってみたのも楽しかったですね。



最後は、見学していたお母さん達も、仲間に入って、全員が輪になって座りました。1枚のスカーフを、みんなで回していくダンスをしました。スカーフが回ってきたら、その場でスカーフを使った小さなダンスを創って、次の人に渡します。音楽はバッハのG線上のアリアです。1周したときに、音楽がピッタリと終わったのはすごかったです。自然と拍手が沸き起こりました。床に寝そべってクールダウンをして、軽くストレッチ、挨拶をしてこの日の活動は終わりました。

のびのびサークルは、知的障害の方が安心して参加できる、ダンスサークルです。対象は調布市内在住の知的障害の方で、特別支援学級、または特別支援学校の在籍者・卒業生です。新規メンバーを募集しています。体験参加も大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひ一度、お気軽に遊びに来て下さい。お待ちしております。「のびのびサークルだより」は、調布市のHPからもご覧になれます。

のびのびサークル代表 高橋陽子（文責）

お問い合わせ先：調布市教育委員会 社会教育課 ☎042-481-7490